

A painting of a swan in a gold frame on a wall, with a real swan sculpture on the ceiling.

[illegible]

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی تهران  
سازمان دانشجو و فراگرمی

چگونه اعتماد به نفس  
خود را تقویت کنم؟



تهیه و تنظیم : رامش حسین زاده  
کارشناس ارشد روان شناسی عمومی  
اداره مشاوره دانشجویی  
تیر ۸۹

[illegible]





### اصل پنجم - در برخی زمینه ها متخصص شوید .

آگاهی عمومی لازمه زندگی فردی واجتماعی است اما کافی نیست برای پیشرفت در زندگی فردی و حرفه ای شما باید در زمینه هایی متخصص و متخصص به فرد باشید . همین نکته که شما چیزی می دانید و دیگران نمی دانند به شما اعتماد به نفس می دهد باید آموزش مداوم رابه عنوان یک اصل در زندگی خویش بپذیرید .

### اصل ششم - چانه تان را بالا بگیرید

پایین انداختن چانه همیشه نشانه با پایین بودن اعتماد به نفس است . و این درست نه تنها به دیگران نشان می دهد که اعتماد به نفس پایینی دارید به ذهن ناخودآگاه خودتان هم این پیام را می رساند و باعث می شود که اعتماد به نفسمان حتی پایینتر هم بیاید . این یک واقعیت شناخته شده روانشناسی است که برخی رفتارهای فیزیکی تولیدات شیمیایی درون مغز را تغییر می دهند . صاف ایستادن و بالا نگه داشتن چانه دقیقاً چنین رفتاری است و ب چنین رُستی از درون احساس اعتماد به نفس بالاتری خواهید کرد .

### اصل هفتم - خودتان را تحسین کنید

اکثر افراد به اندازه کافی از خودشان تعریف و تمجید نمی کنند هر چقدر بیشتر خودتان اینکار را بکنید دیگران هم بیشتر تحسینتان می کنند .



در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء .

در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء .

### نکته پنجم - در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء

در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء .

در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء .

### علائم کمبود اعتماد به نفس:



- ۱ - از دست دادن وزن و اشتها
- ۲ - پر خوری - یبوست و اسهال
- ۳ - اختلالات خواب (بی خوابی)
- ۴ - پاشگل در به خواب رفتن یا بیدار خوابی
- ۵ - پر خوابی
- ۶ - شکایت از خستگی
- ۷ - کناره گیری از فعالیتها
- ۸ - شرکت نکردن در بحثها و گفتگوها (تمایل به بودن در حاشیه)
- ۹ - کاهش میل جنسی
- ۱۰ - کاهش رفتارهای خودانگیخته
- ۱۱ - حالت نامناسب بدنی
- ۱۲ - حالت اضطراب، غمگینی و ناامیدی، درماندگی و عجز
- ۱۳ - ترس از عصبانی کردن دیگران
- ۱۴ - احساس تنهایی، احساس اینکه دیگران شخص را دوست ندارند و قادر نبودن به بیان احساس خود و ضعف در مواجهه با چیرگی بر مشکلات
- ۱۵ - اجتناب از موقعیتهایی که شخص باید در معرض عموم قرار گیرد و خود را افشا کند.
- ۱۶ - ناتوانی در انجام دادن کارهایی که مطلوب یا شریک باشد.
- ۱۷ - حساسیت به انتقاد، کمرویی
- ۱۸ - شکایت های فراوان از دردهای جسمانی
- ۱۹ - احساس بی ارزشی و بی لیاقتی
- ۲۰ - حالاتی از ملامت خود، تنفر از خود و راضی نبودن از خود.

در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء .

### نکته ششم - در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء

در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء .

### علائم کمبود اعتماد به نفس:

در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء . در هر موقعیتی که در آن قرار می گیرید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد هستید و نه یک اشیاء .